



Neuropatía diabética

¿QUÉ ES LA NEUROPATÍA DIABÉTICA?

Neuropatía diabética es daño a los nervios debido a un alto nivel de glucosa (azúcar) en la sangre en personas con diabetes. Puede haber daño a los nervios en todo el cuerpo. Las personas con un mal control de la glucosa y que tienen diabetes desde hace tiempo tienen mayor riesgo de daño a los nervios. El riesgo en fumadores es particularmente alto.

¿SABÍA USTED?

Aproximadamente 60 o 70 por ciento de las personas que tienen diabetes desde hace muchos años tienen algún tipo de daño a los nervios, pero no todas tienen síntomas.

¿CUÁLES SON LOS TIPOS Y SÍNTOMAS DE LA NEUROPATÍA DIABÉTICA?

Los tipos más comunes de neuropatía diabética son los que afectan los órganos y músculos internos.

El primer tipo (llamado polineuropatía distal o NPD) causa pérdida de sensación en los pies, piernas, manos y brazos. También puede afectar el movimiento de las extremidades. Los síntomas de NPD incluyen

- Dolor, cosquilleo y ardor
- Entumecimiento y pérdida de sensación
- Debilidad muscular
- Úlceras en la piel (llagas abiertas)

Aproximadamente la mitad de las personas con NPD no presentan síntomas, excepto la pérdida de la sensación en los pies. Debido a esta pérdida de sensación, es posible que no se den cuenta de lesiones que tengan en los pies. Las lesiones de los pies que no reciben cuidados pueden llevar a úlceras e infecciones, y a veces, la amputación.

El segundo tipo (llamado neuropatía autonómica) afecta el tracto urinario, sistema digestivo, órganos sexuales, glándulas de sudor, ojos y corazón. Los síntomas de la neuropatía autonómica incluyen

- Problemas de la vejiga (pérdida del control de la vejiga, incapacidad de vaciar del todo la vejiga, infecciones frecuentes del tracto urinario)
- Problemas del sistema digestivo (hinchazón, náusea, vómitos, diarrea, estreñimiento)
- Disfunción eréctil en los hombres y problemas sexuales en las mujeres
- Traspiración excesiva o insuficiente
- Mareos al pararse, debido a que la presión arterial baja súbitamente

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA LA NEUROPATÍA DIABÉTICA?

Su médico le hará un examen físico y le preguntará sobre sus síntomas. Debe hacerse un control anual de la NPD o con mayor frecuencia si tiene problemas en los pies. El médico revisará si usted ha perdido sensación en los pies al determinar si puede sentir cuando se le toca suavemente o pincha con agujas, si siente las vibraciones de un diapasón y el roce de una fibra de nylon contra el pie. El médico también le examinará los reflejos en los tobillos y la posición de los dedos del pie. Quizá le hagan pruebas para determinar en qué medida le funcionan los nervios. Su médico también se asegurará de que no tenga otras afecciones, como problemas del flujo sanguíneo o deficiencia vitamínica.

CUÁNDO IR AL MÉDICO

Vaya al médico lo antes posible si tiene

- Entumecimiento o dolor frecuente en los pies, piernas, manos o brazos. Una úlcera (llaga) en los pies o las piernas que no sana
- Hinchazón de los pies o infección en las piernas
- Problemas digestivos como hinchazón, náuseas, vómitos o estreñimiento
- Problemas para orinar o con la función sexual
- Mareos frecuentes cuando se pone de pie

¿QUÉ TRATAMIENTOS HAY PARA LA NEUROPATÍA DIABÉTICA?

Un buen control de la glucosa en la sangre (evitar que la glucosa le suba o baje demasiado) puede prevenir daño adicional a los nervios pero generalmente no puede revertir el daño que ya se ha producido. Su médico puede recetarle medicamentos para el dolor que ocurre con ciertos tipos de daño a los nervios y sugerir ciertas vitaminas, de ser necesario.

¿CÓMO PUEDE EVITAR LOS PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA NEUROPATÍA DIABÉTICA?

La manera más eficaz de evitar el daño es mantener la glucosa de la sangre bajo control. Lo puede hacer con una dieta saludable, ejercicio frecuente y tener un peso saludable. También ayuda evitar fumar y limitar el consumo de bebidas alcohólicas. Su médico o educador sobre diabetes puede ayudarlo a planear un estilo de vida saludable.

También puede hacer mucho para evitar las úlceras y amputaciones de las piernas. Protéjase los pies al

- Examinarlos a diario (ver los consejos abajo)
- Siempre ponerse zapatos (o pantuflas) y calcetines limpios y secos
- Escoger zapatos cómodos y que no le ajusten
- Ir al podiatra (médico especialista en los pies) con frecuencia para el cuidado de los pies, si necesita ayuda

CONSEJOS PARA EL BUEN CUIDADO DE LOS PIES

Lávese y séquese los pies y examínelos **a diario**. Hágalo en un momento previamente determinado, como después de ducharse por la mañana.

- Esté atento a ampollas, callos, hematomas, enrojecimiento, hinchazón, piel rajada, llagas o cortes
- Córtese las uñas semanalmente o con la frecuencia necesaria.
- Póngase crema en la piel reseca, pero no entre los dedos del pie.

Preguntas que debe hacerle a su médico

- ¿Tengo daño a los nervios debido a la diabetes?
- ¿Qué tipo de daño a los nervios tengo?
- ¿El daño a los nervios es permanente o temporal?
- ¿Necesito tratamiento para el daño a los nervios?
- ¿Cuáles son los riesgos y beneficios de cada opción de tratamiento?
- ¿Debo consultar con un podiatra?
- ¿Debo consultar con un educador sobre diabetes?

RECURSOS

- Encuentre un endocrinólogo: www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)
- Encuentre un educador sobre diabetes (Asociación de Educadores sobre la Diabetes de Estados Unidos): www.diabeteseducator.org/DiabetesEducation/Find.html
- Encuentre un podiatra (Asociación Médica de Podiatras de Estados Unidos): <http://iweb.apma.org/buyersguide/professionalsearch.aspx>
- Información sobre la diabetes de la Red de Salud Hormonal (Hormone Health Network): www.hormone.org/diabetes
- Centro Nacional de Información sobre la Diabetes (Instituto Nacional de Salud-NIH por sus siglas en inglés):
 - "Neuropatías diabéticas" <http://diabetes.niddk.nih.gov/spanish/pubs/neuropathies/index.aspx>
 - "Cómo prevenir los problemas de la diabetes: Mantenga sano el sistema nervioso" http://diabetes.niddk.nih.gov/spanish/pubs/complications_nerves/index.aspx
- Programa Nacional de Educación sobre la Diabetes (NIH): "Cuide sus pies durante toda su vida" <http://ndep.nih.gov/publications/PublicationDetail.aspx?PubId=68>
- MedlinePlus (NIH): <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/diabeticnerveproblems.html>
- Asociación de Diabetes de Estados Unidos: <http://www.diabetes.org/espanol/todo-sobre-la-diabetes/diabetes-tipo-2/complicaciones/neuropata-y-dao-nervioso.html>
- Mayo Clinic: www.mayoclinic.com/health/diabetic-neuropathy/DS01045

EDITORES

Silvio Inzucchi, MD
Julio Rosenstock, MD
Guillermo Umpiérrez, MD

La Red de Salud Hormonal (*Hormone Health Network*) ofrece recursos gratuitos por Internet que se basan en los más avanzados conocimientos científicos y clínicos de la Sociedad de Endocrinología (*The Endocrine Society* en www.endo-society.org). El objetivo de la Red es que los pacientes no solo tengan información, sino que sean activos participantes en la atención de salud que reciben.

Neuropatía diabética hoja informativa



www.hormone.org

Abril del 2012